VITA in COPPIA

Anno 10° n°3 trimestrale Luglio/Agosto/Settembre 2018

IL MICROBLADING
Cura di bellezza per le sopracciglia

INTEGRALE È MEGLIO!
I vantaggi del mangiare integrale e gli effetti collaterali della raffinazione dei cibi

IL CLIMA FA I CAPRICCI E LA BOLLETTA CRESCE
Una guida pratica per migliorare il comfort abitativo e risparmiare

IL BRACCIO BIONICO COMANDATO DAL CERVELLO

Al Bio Campus di Roma, impiantato il primo arto artificiale che sente gli impulsi del cervello e permette i movimenti

MUSANI®
COUTURE
WWW.MUSANI.COM

@ Visita il nostro sito internet: www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

Anno 10° n°3 trimestrale
Luglio/Agosto/Settembre 2018

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA
L'illusione della libertà 4
Zumba e meditazione alleate per la salute 13

ATTUALITÀ
Il braccio bionico comandato dal cervello 10

MEDICINA
Biotecnologie e xenotrapianti 26
Malattie metaboliche 28

TECNOLOGIA
APP al femminile 37

LUOGHI
Emilia Romagna vitivinicola 39

RUBRICA
Oroscopo 42
I nomi 43

MODA
Cosa andrà di moda questo Autunno Inverno? 45

STILE DI VITA
8 Acquistare casa
18 Il clima fa i capricci e la bolletta cresce
24 Riscaldamento domestico

ALIMENTAZIONE
20 Integrale è meglio !

ESTETICA
32 Il Microblading, cura e bellezza per le sopracciglia

GINECOLOGIA
34 Il questionario che aiuta a scegliere il tuo contraccettivo

RICETTE
38 Piatto tipico dell'Emilia Romagna

CINEMA
40 Tutti al cinema

BEAUTY
44 Make-up correttivo

CONSIGLI DI LETTURA
46 Il cielo è tutto nostro
47 I nuovi poteri forti

Casa editrice:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s.
Iscrizione al R.O.C.
n°30562 del 09/11/17
Esonero iscrizione testata in tribunale: Art.16 L.07.03.2001 n°62

Da Gennaio 2009 fino a Dicembre 2017 edita da Laborweb srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

ART DIRECTOR
Chiara Montani

RICERCA EDITORIALE
Valentina Tarricone

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:
BD Print - Via Tiburtina, 912
00156 - Roma (RM)

Garanzia di riservatezza per abbonati:
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
Varese - 21100

Hanno collaborato:

Antonio De Palma
Arman Carlo Mariani
Chiara Gambino
Elisa Vignali
Loredana Lombardo
Patrizio Tatti
Tito Marianetti

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
Varese - 21100

Dott. **Antonio De Palma**
Ex Dirigente ASL RM 1, Roma
Medico esperto in Medicina Naturale e Omeopatia,
Psicoterapeuta

L'illusione della LIBERTÀ

Gli esseri umani hanno sempre incentivato l'aspirazione alla libertà individuale come la più alta realizzazione. Ma questa libertà è possibile?

Sin dai primordi, da quando abbiamo nozioni storiche dell'uomo sulla Terra, si narrano miti e leggende sul conseguimento della libertà da parte di eroi o semidei. Inoltre, nelle varie società che si sono avvicendate nella storia, si sono stabilite regole e statuizioni su chi fosse libero tra i cittadini e chi schiavo e quali fossero i limiti di questa libertà.

Dunque, quello che possiamo dire da un punto di vista psicologico, è che il "mito" della libertà ha rappresentato per gli esseri umani un punto basilare di attrazione, una meta assoluta per la loro vita.

La maggior parte delle specie animali si preoccupa poco o per nulla della libertà individuale, preferendo la protezione del branco. Gli esseri umani, invece, pur costituendo società di mutuo sostegno, hanno sempre incentivato l'aspirazione alla **libertà individuale come la più alta realizzazione**.

La ricchezza, la fama e il potere hanno sempre rappresentato un apparente valido mezzo per raggiungere tale meta. Tali mezzi permettono all'individuo che se ne appropria di schivare le limitanti regole sociali e di realizzare liberamente ogni suo desiderio, al di là del bene e del male.

Tuttavia, ci dobbiamo chiedere se veramente questa sia la libertà e, se così fosse, di quale libertà si tratterebbe? Infine, quanta parte essa ha nel raggiungimento della felicità umana, nella realizzazione individuale, nel benessere psichico, inteso non solo come assenza di disturbi mentali e psicosomatici?

Il primo quesito è presto detto: **la libertà individuale materiale non può esistere**. Come potrebbe essa esistere in un Universo dove le forze si sostengono l'un l'altra, dove vige la legge dell'entropia e perciò ogni energia, ogni elemento è legato all'altro in un modo indissolubile?

Ogni essere umano dipende ogni istante dall'ossigeno delle piante, dai vegetali e animali che lo nutrono e così via. Un individuo isolato nell'Universo non potrebbe esistere, né sopravvivere un solo istante. In realtà, la libertà materiale è impossibile.

L'ILLUSIONE PIÙ GRANDE È CHE L'ESSERE UMANO COMUNE POSSA DECIDERE DEL PROPRIO DESTINO E QUALI AZIONI COMPIERE E QUALI EVITARE.

L'uomo allora ha mitizzato la possibilità di realizzare ogni desiderio, magari anche a scapito del prossimo, pur di raggiungere almeno la propria autonomia psichica.

Tuttavia, se guardiamo alla storia e ai personaggi che hanno avuto immense ricchezze, fama e potere, non ci troviamo di fronte ad esseri felici e realizzati, ma spesso a individui nevrotici o addirittura palesemente psicotici.
Dunque, tranne le dovute eccezioni che come tali confermano la regola, **non sembra questa una vera libertà,** ma piuttosto la compensazione a disequilibri psichici non risolti.

La libertà quale mito umano è **un'aspirazione alla felicità** e non un allontanarsi da se stessi nel buio delle ferite inconsce.

Dunque, se la libertà non passa per una libertà materiale che ci isoli dal Cosmo, né per l'assolvimento di ogni nostro desiderio materiale che sembra più legato a compensazioni psichiche, quale libertà ci rimane? Forse il libero arbitrio?

In verità, questo forse è il mito più duro a morire. L'illusione più grande è che l'essere umano comune possa decidere tra il bene e il male, sia libero cioè di decidere del proprio destino e quali azioni compiere e quali evitare. Fermo restando che giuridicamente, ma fino ad un certo punto anche psicologicamente, dobbiamo correttamente subire il contrappasso delle nostre azioni negative.

A tal proposito, gli scienziati hanno individuato una zona nella corteccia cerebrale chiamata **ACI** dove sarebbero accuratamente conservati **tutti i nostri condizionamenti**, a partire dal periodo della gravidanza materna. In realtà, noi funzioniamo in base a tali condizionamenti acquisiti, secondo vie neurali inconsce ma perfettamente definite che escludono l'intervento della nostra volontà cosciente.

Siamo, cioè, uomini meccanici che come burattini seguono la linea di pensiero che genitori, insegnanti, figure autorevoli, media, eventi traumatici ecc. ci hanno inculcato o che si sono radicati in noi sin dalla più tenera età.

Com'è possibile allora che un individuo così strutturato possa essere capace di libero arbitrio? Decideranno per lui i suoi condizionamenti mentali.

Detto questo, sembra che la situazione per la povera libertà sia senza speranza: una semplice illusione.

Tuttavia, ci sono individui e personaggi **di alto livello spirituale** che sembrano aver superato queste barriere mentali raggiungendo livelli di coscienza così elevati da darci un barlume di speranza.

È possibile, allora, superare i limiti che l'ACI ci impone, liberare il nostro cervello da ogni condizionamento passato, per così dire **resettarlo** ed acquisire finalmente il mitico libero arbitrio?

Cosa accadrebbe se riuscissimo a superare le barriere dell'ACI?

Se analizziamo le vite di questi grandi esploratori dell'animo umano che hanno osato sfidare e forse persino annullare il drago interiore (**la mente condizionata**) che ci impedisce di raggiungere la nostra vera essenza, ebbene rimaniamo sconcertati dalla loro totale umiltà. Nessuno di loro si vanta di poter agire liberamente e di poter conseguire ogni suo desiderio.

Al contrario, essi si dicono **semplici mezzi di una volontà superiore** alla quale obbediscono affidandosi totalmente.

Sembrerebbe, perciò, che una volta liberati dal drago interiore della mente e una volta contattata la nostra anima, libera e spogliata da ogni incrostazione e costrizione, non troviamo affatto la libertà individuale, ma veniamo in contatto con la legge universale che regge tutto l'Universo in armonico equilibrio e ad essa ci affidiamo, immergendoci nella sua potente vibrazione di Amore, enormemente superiore ai nostri piccoli desideri umani.

A quel punto, diveniamo semplicemente, ma anche grandiosamente, coscienti **collaboratori del piano Universale**.

Dunque, l'essere umano, nel più alto raggiungimento spirituale, non ha alcun libero arbitrio, non ha alcuna scelta, perché è diventato lui stesso parte cosciente di una Legge a lui superiore, la cui accettazione lo rende illuminato, infinitamente espanso ed in qualche modo eterno. Non gli viene più in mente di fare la propria volontà, bensì dice: sia fatta la Tua volontà, quella dell'Ente superiore, ed è proprio nell'essere divenuto il mezzo di espressione di questa volontà che egli sente la propria realizzazione e felicità.

In conclusione, il "mito" della libertà si basa sulla possibilità della scelta tra due cose o soluzioni, tra quello che consideriamo bene e quello che consideriamo male, ma questa è solo apparenza. L'uomo meccanico, senza neanche rendersene conto e credendo arrogantemente di scegliere in piena consapevolezza, sceglie invece sempre (di fronte alle scelte importanti della vita e non solo) **secondo la sua piccola mente condizionata**. Essa lo illude attraverso la riflessione razionale di avere un inesistente libero arbitrio. In realtà, essa lo porta inevitabilmente a fare una sola scelta possibile, orientata spietatamente dai suoi credo, dalle esperienze passate e dalle ferite psichiche subite.
Viceversa, coloro che si illuminano e si liberano del drago, divengono veramente liberi e pienamente consapevoli. Tuttavia, per certi versi anche loro hanno una sola possibilità di scelta, perché solo una è la scelta armonica con la Legge Universale che risuona nei loro cuori.

BIONSEN rinnova la formulazione di BIONSEN AIBU RELAX BATH & SHOWER GEL

UN'INNOVATIVA FORMULA PIÙ DELICATA E INDICATA ANCHE PER LE PELLI PIÙ SENSIBILI

泉 BIONSEN JAPANESE THERMAL MINERALS

Il punto di forza della nuova formulazione?
Essere dermatologicamente e Nickel Tested, oltre a non contenere parabeni.

BIONSEN AIBU RELAX BATH & SHOWER GEL svolge una sensibile azione nutriente per la pelle grazie alla presenza del latte di riso e degli estratti di gelsomino.

Il latte di riso, particolarmente ricco di amido, è un potente antinfiammatorio naturale che calma le irritazioni e i lievi arrossamenti cutanei. Inoltre, grazie anche alla presenza delle vitamine A, B e D nutre e ammorbidisce la pelle.
Gli estratti del fiore di gelsomino offrono una delicata fragranza rilassante. Il gelsomino è anche conosciuto come "fiore dell'amore" in quanto rilascia il suo intenso profumo nelle ore notturne.
Una fragranza discreta e femminile che presenta note soavi e dolci, perfetta per chi non ama gli odori intensi.

Immancabili anche nella formula di Bionsen Aibu Relax Bath & Shower Gel, gli Oligominerali Termali Giapponesi che reintegrano l'equilibrio fisiologico della pelle, stimolandone vitalità e rigenerazione.
Sviluppato in collaborazione con il Centro Studi Termali di Tokyo e la Clinica Dermatologica di Siena, Bionsen Aibu Relax presenta al suo interno latte di riso e estratti di gelsomino,alleati ideali per avere unapelle morbida e vellutata. Gli oligoelementi contribuiscono a combattere i radicali liberi, considerati una delle cause dell'invecchiamento cutaneo, e rigenerano l'epidermide.

BIONSEN AIBU RELAX BATH & SHOWER GEL non contiene parabeni ed è Nickel Tested.

Formato: 750 ml
Prezzo consigliato al pubblico: € 2,85

Melania Italia srl - via E. Fermi, 1 - 63832 - Magliano di Tenna (FM) - www.melania.it

ACQUISTARE CASA

Consigli per muoversi sul mercato immobiliare

Per alcuni il matrimonio, per altri l'automobile, per tanti l'acquisto della prima casa; tra i momenti più importanti nella vita di ognuno c'è indubbiamente l'acquisto della propria abitazione. E questo è vero soprattutto per tutte quelle giovani coppie che hanno deciso di progettare la loro vita insieme.

Non è facile però sapere come muoversi; si teme di sbagliare o di prendere delle fregature. Acquistare casa per una giovane coppia può rivelarsi più complicato del previsto, soprattutto quando la coppia svolge lavori precari, o con contratto atipico. Le richieste delle banche infatti riguardano soprattutto la solvibilità di chi accende un mutuo, che non è facile da dimostrare quando non si ha uno stipendio fisso, magari anche di una certa importanza. Secondo i dati dell'Osservatorio del mercato immobiliare 2018 emerge che le famiglie definite come "giovani coppie" sono circa il 7% del totale, cioè 1 milione 787 mila, e hanno in media un reddito pari a circa il 58% di quello medio nazionale.

Le giovani coppie e i nuclei monogenitoriali possono però avere accesso alle **agevolazioni Fondo prima casa 2018** se sono in possesso di determinati requisiti:

- Giovani coppie dove almeno uno dei due componenti non abbia superato i 35 anni;
- Nuclei familiari con un solo genitore con figli minori;
- Giovani di età inferiore ai 35 anni con contratto di lavoro atipico;
- Conduttori di alloggi di proprietà degli Iacp, Ater, ecc.

Inoltre la categoria catastale dell'immobile prima casa non deve essere di tipo lusso (A1 abitazioni signorili, A8 ville e A9 castelli e palazzi).

La ricerca stessa dell'immobile giusto può risultare più ardua del previsto.
Come comportarsi quindi quando si vuole acquistare casa?
Ecco i consigli di **Francesco Zanotti Cavazzoni**, AD di We Are Town, per iniziare a capire come muoversi nel complicato mondo immobiliare.

1. Prima di cercare sul mercato la casa dei propri sogni, è necessario assicurarsi di capire qual è il profilo reddituale che determina la banca con un'analisi dettagliata reddituale dei soggetti. La rata del mutuo corrisponde in linea di massima, nella maggior parte dei casi, a **1/3 della somma dei redditi** dei richiedenti il mutuo.

2. Selezionare immobili sul mercato che non superino del 10% la somma che la banca è disposta ad erogare.

3. Non sottovalutare la città e la zona prescelta per la selezione della prima casa, considerando i valori medi della singola zona oggetto di ricerca.

4. Incaricare un professionista di fiducia che si occupi della raccolta di tutta la documentazione tecnica, urbanistica e legale dell'immobile prescelto e far fare un'analisi della regolarità degli stessi.

5. Ricordarsi sempre di preparare un budget di spesa per gli eventuali lavori di ristrutturazione, o modifiche che si vogliono fare alla casa e avere ben chiari i costi di notaio, agenzia e tasse da pagare.

6. Sopravvissuti alla dura legge della giungla, lasciatevi conquistare ed innamoratevi della vostra prima casa.

Dott.ssa Lombardo Loredana

Il BRACCIO BIONICO comandato dal cervello

Al Bio Campus di Roma impiantato il primo arto artificiale che sente gli impulsi del cervello e permette i movimenti

Prendere qualcosa con la mano o portare alla bocca la tazzina di caffè, adesso tutto questo non sarà più un sogno per una giovane donna originaria del Lazio, alla quale un anno e mezzo fa è stato amputato un braccio dopo un bruttissimo incidente stradale, la prima in Italia ad avere una protesi bionica che potrà controllare con il pensiero.

L'intervento, primo in Italia su un braccio, è definito di "**reinnervazione muscolare mirata**".

La delicata operazione è stata effettuata il 18 giugno al Policlinico universitario Campus Bio-Medico di Roma, condotto da **Vincenzo Denaro**, ordinario di Ortopedia e Traumatologia del Bio Campus, affiancato dalla sua équipe e da **Oskar Aszmann**, chirurgo viennese che ha già effettuato questo tipo di interventi all'estero.

Concretamente, "le sono stati trasferiti i nervi della clavicola dell'arto destro amputato sul muscolo grande pettorale e altri muscoli del tronco, trasformandoli in amplificatori biologici dei segnali nervosi che originariamente controllavano l'organo amputato, consentendo così un controllo simultaneo della protesi", come spiegato dal professor Denaro.

La giovane, che nel frattempo è diventata madre, ha utilizzato fino all'intervento una protesi cosmetica che però le impediva di eseguire qualsiasi movimento, anche quello più banale.

"Questo muscolo - chiarisce - rispo derà ai singoli nervi con delle contrazioni, il nervo impiantato consentirà alla paziente di aprire e chiudere la mano, comandando i movimenti con il pensiero su questo segmento di muscolo".

In sostanza, "verranno riprodotti degli stimoli elettrici captati da dei sensori di superficie che sono attaccati alla pelle".

E dopo questa prima fase, alla quale la giovane ha risposto molto bene, tra qualche mese le verrà impiantata anche la protesi, in modo che potrà finalmente toccare e utilizzare gli oggetti attraverso gli impulsi cerebrali, utilizzando le funzioni della mano, lasciandosi alle spalle la brutta esperienza vissuta con l'incidente e la conseguente amputazione.

In Italia sono circa mille le persone che hanno perso un braccio in seguito a incidenti domestici, automobilistici o sul lavoro e adesso, grazie a questo intervento assolutamente innovativo, potranno sperare in un ritorno ad **una quotidianità pressoché normale**.

È del 2014 l'impianto della prima mano bionica, frutto di un progetto internazionale che ha visto ancora una volta l'Italia e il Biocampus di Roma in prima linea, coordinato dal Politecnico di Losanna, e con partecipazione della scuola superiore Sant'Anna di Pisa, l'Università Cattolica-Policlinico Gemelli di Roma, l'istituto San Raffaele di Roma, l'Istituto Imtek dell'Università di Friburgo.

Tra gli autori c'era anche **Maria Chiara Carrozza**, della Scuola superiore S. Anna di Pisa, ministro dell'Istruzione con il governo di Enrico Letta.

Adesso, la speranza è che questo primo intervento risolutivo su un arto importante come un braccio, possa aprire a un percorso di protesizzazione analogo per tutti gli altri soggetti con lo stesso tipo di amputazione.

"Come Biocampus lo faremo sicuramente. Abbiamo in programma di proseguire questo percorso di ricerca che abbiamo iniziato da poco. Tramite l'Inail siamo già entrati in contatto con diversi pazienti che vogliono sottoporsi a questa operazione tanto importante quanto risolutiva che consentirà di restituire una dignità e una piena autonomia", aggiunge.

Denaro, di origini siciliane, si è specializzato a Parigi, e dopo un periodo trascorso all'Università di Catania, è stato il primo docente ad essere chiamato a prestare la sua opera al Biocampus di Roma, nel 1994, anno in cui è stata fondata la struttura.

Il Campus Bio Medico di Roma è un'università privata italiana nata nel 1993 e legata all'Opus Dei. Nel 2014 ha ottenuto l'accreditamento Joint Commission International (JCI), organismo indipendente che ne ha certificato l'aderenza a **standard di eccellenza in ambito sanitario**.

È del 2008 l'inaugurazione del nuovo campus universitario a Trigoria, su alcuni terreni in parte venduti e in parte donati da Alberto Sordi e comprende il nuovo Policlinico Universitario e il polo di ricerca avanzata in Biomedicina e Bioingegneria.

"L'attività sanitaria e quella svolta all'interno della struttura, soddisfano oltre 300 standard riconosciuti a livello mondiale, di sicurezza e qualità - spiega il professor Denaro - In questa attività vengono messi al centro lo studente e il paziente. Ai primi cerchiamo con grande impegno di dare una formazione completa, profonda e moderna. E per insegnare medicina è necessario avere il malato".

E con questo fine è nato il Policlinico universitario, "che si occupa dei propri pazienti con particolare rigore e interesse, con un occhio attento alle nuove frontiere della medicina, tenendo ben presente la loro dignità di malati", conclude il docente.

Theramex
For Women, For Health
#&*!!
Un nuovo portale per la donna
Visita il sito
itsabouttime.it
per saperne di più
sul tuo ciclo
e sulla contraccezione.

Dott.ssa Chiara Gambino
Psicologa, psicoterapeuta,
mediatrice familiare,
Studio clinico e di Medicina naturale
LiberaMente Roma,
Socia Associazione Italiana EMDR.
Tel 3496658062; www.chiaragambino.it

Zumba e meditazione, alleate per la salute

Due discipline apparentemente opposte che si uniscono nel senso del benessere psicofisico

In questi ultimi anni due discipline totalmente opposte come la zumba e la meditazione stanno suscitando sempre più successo ed interesse nelle persone, in particolar modo tra il genere femminile, abbracciando una fascia d'età che va dalle ragazze più giovani alle signore più mature, senza una specifica distinzione di ceto sociale e culturale.

Due discipline apparentemente agli antipodi, che in realtà hanno molte più connessioni di quanto si possa immaginare. Vediamo quali sono i motivi di tale interesse, i punti di connessione, i benefici e la possibile integrazione tra le due discipline.

La zumba è una popolare disciplina fitness che integra diversi stili di ballo, tra cui quelli caraibici, cubani, afro, hip hop e molto altro, con i movimenti del fitness.

Beto Perez, ballerino colombiano, negli anni Novanta ideò questo mix di danza e fitness divulgandolo poi in tutta l'America. Oggi la zumba conta più di 14 milioni di appassionati in tutto il mondo.

Ma come mai attira così tanto, soprattutto le mamme, le donne lavoratrici e le casalinghe? Innanzitutto le musiche latino-americane alla base delle diverse coreografie sono molto coinvolgenti e orecchiabili, sono le canzoni che le donne ascoltano alla radio mentre cucinano, guidano per portare i figli a scuola o per andare al lavoro e dunque spesso fanno già parte del loro quotidiano.

Il ritmo della musica stempera la fatica fisica e saltellare a questo ritmo consente di trascorrere un'ora senza pensieri, senza quasi accorgersi di essere arrivati al termine della lezione.
Inoltre iniziare questo sport non richiede alcun tipo di preparazione ed ognuno, in base al livello di allenamento e alle proprie possibilità psicomotorie, cercherà di seguire i movimenti dell'istruttore con il proprio ritmo e secondo i suoi tempi.

Ogni lezione di zumba generalmente si apre con **una fase di riscaldamento** per poi proseguire con i passi di alcune coreografie che contengono in sé passi base di salsa, merengue, kumbia, reggeton o altri stili, coinvolgendo nel movimento tutto il corpo, dalle gambe ai glutei, all'addome, alle braccia, ai fianchi, alle spalle, alla testa.
La lezione si conclude con una fase di streching. Si configura pertanto come una vera e propria attività sportiva che porta diversi benefici sia al corpo che alla mente.

Esistono vari tipi di zumba come strong by zumba, zumba toning, acqua zumba, zumba step, zumba kids, in grado di soddisfare le esigenze di un ampio pubblico.
Se praticata regolarmente può tonificare l'intero corpo e far bruciare molte calorie in più rispetto ad altre attività fisiche in cui la frequenza cardiaca rimane costante. Il metabolismo si risveglia e si velocizza, favorendo la perdita di peso se l'allenamento è accompagnato da una dieta ricca, sana e bilanciata.

I ritmi alternati di lavoro ad alta intensità con quelli a media intensità stimolano anche l'attività cardiaca, abbassando la pressione sanguigna. Il ritmo variato durante ogni ballo arreca inoltre una maggiore capacità di resistenza fisica, allenando fiato e polmoni, sviluppa una migliore coordinazione psicomotoria ed aumenta la densità ossea.

Ma i benefici della zumba si sentono anche a livello psichico; è un ottimo rimedio contro lo stress, l'isolamento sociale, l'ansia, ed altre problematiche di tipo psico-sociale. Le musiche sempre nuove che si alternano allentano la tensione e modificano le onde cerebrali del cervello. Inoltre il dover seguire i passi del maestro comporta un elevato livello di concentrazione che non lascia spazio ad altri pensieri.
È come se durante quell'ora si lasciassero fuori dalla palestra tutti i problemi legati alla conciliazione tra casa, famiglia e lavoro con cui oggi la maggior parte delle donne deve fare i conti. A ritmo di zumba il corpo scarica tutte le tensioni, le ansie e le preoccupazioni accumulate e ci si sente più libere, leggere e felici.

L'appuntamento alla lezione di zumba per molte persone diventa l'**occasione per socializzare**, la musica crea connessione, divertimento, risate; il corpo si lascia andare, la mente abbassa la soglia del controllo e nasce spontaneo il desiderio tra le ballerine di chiacchierare e conoscersi meglio dopo la lezione. Spesso ci si incontra prima o dopo la lezione per prendere un caffè o un aperitivo insieme e così per le frequentatrici più assidue e costanti può nascere la possibilità di costruire nuove amicizie e di appartenere ad un gruppo che condivide la stessa passione e lo stesso desiderio di "staccare la spina".

Dal punto di vista fisico la zumba richiede semplicemente di **essere in buona salute fisica**. È infatti sconsigliata a chi ha problemi alle ginocchia, alla colonna vertebrale, o a chi ha un livello avanzato di osteoporosi o di forte sovrappeso ed è fermo dall'attività sportiva da molti anni. Tale sport inoltre va svolto con moderazione, senza eccedere nello sforzo fisico e va controbilanciato con altri tipi di sport che lavorino sull'allungamento muscolare come pilates o yoga o altre attività fitness.

E torniamo alla domanda iniziale: **cosa c'entra la zumba con la meditazione**?

Anche la meditazione, che è una pratica che ha origini antiche, sta godendo di un rinnovato successo.
È una pratica che attraverso diverse tecniche tra cui l'uso consapevole del respiro, il rilassamento corporeo e la concentrazione, viene utilizzata per aprire la coscienza ad una dimensione di maggiore padronanza delle attività della mente, portando il flusso di pensieri ricorrenti ed incessanti che affollano la mente a **rallentare e pacificarsi**.

L'essere umano, sempre più impregnato di stress e dominato da uno stile di vita spesso connotato da troppe ore trascorse al lavoro, chiuso in ambienti asfittici, imprigionato dal potere imperante della tecnologica, sente sempre più impellente l'esigenza di ritornare a sé, in una dimensione più trascendentale, dove il tempo possa rallentare e la mente liberarsi dalle catene delle angosce e dei problemi quotidiani.

Ecco dunque il primo punto di connessione tra zumba e meditazione. Entrambe le discipline consentono un ritorno autentico a sé, al bisogno di lasciarsi andare, di svuotare la testa e di scaricare dal corpo le pesanti tossine che assorbiamo quotidianamente.

Anche la meditazione come la zumba è un piacere ed ha innumerevoli benefici sul nostro stato di salute psicofisica, donando all'organismo un rinnovato equilibrio fondamentale per la sua salute.

Esistono diverse pratiche meditative, ma ogni forma di meditazione se praticata costantemente porta alla **riduzione dello stress**. Studi scientifici hanno dimostrato che in diversi soggetti dopo 8 settimane di meditazione si era verificata una diminuzione del volume dell'amigdala, una regione cerebrale associata allo stress e alla paura, ed un aumento di materia grigia nella corteccia prefrontale, responsabile di alcune funzioni cognitive superiori come la concentrazione e la capacità decisionale.

La meditazione equilibra anche il ciclo sonno-veglia, migliora l'umore, aumenta le energie e le difese immunitarie. La meditazione, come zumba, porta l'attenzione dai pensieri al mondo sensoriale (tatto, vista, udito, olfatto e gusto) passando così dal pensare al sentire. Meditare porta a percepire più intensamente il presente lasciando andare il passato ed il futuro. Bastano anche solo dieci minuti di meditazione ogni giorno per giungere a rilassare i muscoli, ad aprire il respiro e a percepire la mente più serena.

Nella meditazione ci si focalizza su un oggetto, sul respiro o sulla ripetizione di un mantra, giungendo a percepire tutto il resto come in secondo piano ed a osservarlo con pacato rispetto senza alcun giudizio. Anche durante le lezioni di zumba, focalizzando l'attenzione sulla musica e sui passi delle coreografie da eseguire, i pensieri vengono relegati in un angolo della mente, portando a vivere il presente con pienezza ed allegria.

È possibile dunque affermare che la zumba possa considerarsi come una forma sui generis di meditazione dinamica.

Praticando da diversi anni sia zumba che meditazione e dopo aver preso il brevetto di insegnante di zumba e creato un laboratorio di meditazione hawaiana dal titolo "La pace inizia con me", ho potuto osservare su me stessa, sui miei pazienti e sulle mie colleghe "zumbere" gli innumerevoli benefici che entrambe le discipline arrecano al corpo ed alla mente. Ho osservato anche che dopo una sessione di zumba l'organismo, avendo sostenuto un movimento intenso, sente la necessità di riposarsi e smaltire il residuo di adrenalina ancora in circolo.
Ho notato inoltre nei miei laboratori di meditazione che molte persone non sempre riescono facilmente a rilassare il corpo poiché la dimensione mentale del controllo è ancora troppo predominante.
È nata da qui l'idea di sperimentare un connubio totalmente insolito, ma assolutamente innovativo, in cui zumba, l'esperienza fitness più divertente del momento, potesse unirsi all'equilibrio ed al benessere della meditazione, per ricaricare le energie e per lasciare spazio al divertimento ed al rilassamento al tempo stesso.

L'unione di queste due dimensioni così apparentemente agli antipodi, facilita il lasciarsi andare completamente fino a giungere in alcuni casi a quello stato di vuoto mentale totale, che si conquista solo attraverso lunghe ore di meditazione da seduti. Di fatti dopo un intenso sforzo fisico riportare poi l'organismo in uno stato di quiete e di relax, attraverso esercizi di riequilibrio energetico ed una meditazione guidata, facilita ancora di più lo stato di leggerezza mentale ed il silenzio interiore.

I numerosi partecipanti, per lo più donne, che in questi anni hanno frequentato le mie masterclass di zumba e meditazione, hanno quasi sempre riportato come feedback la percezione di aver sperimentato una nuova consapevolezza di se stessi e della realtà, una profonda rigenerazione cellulare, un maggiore distacco dalle preoccupazioni, un senso di pace, di equilibrio ed allo stesso tempo euforia diffusa, una diminuzione dello stress ed un senso di gratitudine e di gioia nel vivere il presente.

Il mio intento è dunque quello di poter contribuire a diffondere una cultura della salute a livello preventivo, che possa coniugare il bisogno dell'essere umano di divertimento con quello spirituale di trascendenza, due dimensioni che integrate consentono di vivere meglio e più consapevolmente per se stessi e per gli altri.

L'unione di questi due poli aiuta a prendere contatto con i propri limiti e potenzialità, a livello sia fisico che psichico, consente di sciogliere il corpo e di andare oltre i limiti della mente, giungendo a relativizzare i problemi della vita, a stimarsi di più, ad ironizzare su se stessi e sugli altri, ad amare di più il proprio corpo, a vedersi più belle, agili e flessibili, a scoprire nuove facoltà mentali, a divenire più intuitive ed a godere della vita momento per momento in modo più gioioso e creativo.

La danza è una meditazione cosi come la meditazione è una danza, in cui corpo e mente si fondono in un unico fluire con il tutto.

FRANCESCA VERARDO
CERAMIC
OBJECTS
& JEWELS
Gioielli in porcellana e oro.
Pezzi unici fatti a mano.
www.francescaverardo.com

Stile di vita

Il CLIMA fa i capricci e la BOLLETTA CRESCE

UNA GUIDA PRATICA PER MIGLIORARE IL COMFORT ABITATIVO E RISPARMIARE, REALIZZATA DA LUCA MERCALLI, POLITECNICO DI MILANO E MCE LAB

Il 2018 è stato in Italia e nel mondo uno degli anni più caldi della storia, con un'estate rovente, che ha fatto registrare valori inediti di temperatura, con punte record. Questo ha portato ad uno spostamento dei picchi di consumi energetici dall'inverno all'estate, per l'imponente utilizzo dei condizionatori.
Secondo le rilevazioni europee, proprio le variazioni meteorologiche sono uno dei motivi delle fluttuazioni osservate nel consumo di energia negli ultimi anni: **per il 2015 l'incremento più elevato è stato registrato nel settore residenziale (+4% su base annua).**

MCE Lab, l'osservatorio sul vivere sostenibile promosso da MCE – **Mostra Convegno Expocomfort**, la manifestazione internazionale per il comfort abitativo, ricopre un ruolo di informazione verso il cittadino, facendo avvicinare il mondo professionale della climatizzazione, della sostenibilità ambientale e dell'efficienza energetica all'utente finale di soluzioni e tecnologie innovative.

Per contribuire a fare informazione in materia di efficienza energetica ha coinvolto come suo portavoce il noto climatologo **Luca Mercalli**, da sempre attento al tema di efficienza delle risorse quale fattore di sviluppo ecosostenibile, per parlare al cittadino e accompagnarlo nella scoperta delle opportunità di efficientamento energetico in ambito residenziale: che cosa è il comfort abitativo, quali sono le buone pratiche per risparmiare energia, quali gli interventi sugli impianti e rinnovabili.

"Il miglioramento dell'efficienza energetica può contribuire in misura significativa al conseguimento degli obiettivi nazionali indicativi per il 2020 - dice Mercalli – È fondamentale che i cittadini siano informati sulle problematiche climatiche e ambientali e delle opportunità presenti sul mercato; opportunità che consentono reali vantaggi nelle prestazioni energetiche della propria casa. Oltre ai benefici ecologici, non bisogna dimenticarsi come queste soluzioni permettano **un importante risparmio di soldi**."

In quest'ottica MCE Lab ha realizzato la prima **Guida pratica per migliorare il comfort abitativo e risparmiare**, perché spesso i temi dell'innovazione, dell'efficienza energetica, della sostenibilità ambientale, delle energie rinnovabili e della climatizzazione risultano di difficile comprensione per il comune cittadino, e richiedono strumenti utili a districarsi nel linguaggio tecnico e nella varietà di proposte.

Strutturata per capitoli, la Guida permette di affrontare tutte le fasi per migliorare l'efficienza energetica e la sostenibilità di un'abitazione: dalla comprensione della situazione di partenza (Che cos'è la diagnosi energetica) alla programmazione degli interventi, con una descrizione chiara e sintetica dei vantaggi nell'installazione di caldaie a condensazione, pompe di calore, impianti solari e sistemi di building automation. Particolare attenzione è stata posta agli **incentivi fiscali** e alla manutenzione degli impianti e al conseguente risparmio ottenibile.

Il Politecnico di Milano ha curato i contenuti della guida, garantendone l'autorevolezza e la scientificità, con **il professor Giuliano Dall'O'**, docente di Fisica tecnica ambientale presso il Dipartimento ABC (Department of architecture built environment and construction engineering) e presidente di GBC Italia, delineando un percorso attraverso le soluzioni tecniche presenti sul mercato, evidenziandone le prestazioni energetiche e gli incentivi per la realizzazione, oltre ad indicare per ognuna il referente più qualificato per l'intervento.

Il documento è disponibile online sul sito di MCE Lab (https://www.mcexpocomfort.it/MCE_Lab/).

RISPARMIA E MIGLIORA IL COMFORT ABITATIVO

Luca Mongiardini
Partner *Eukinetica star bene lavorando*
Educatore alimentare e posturale

INTEGRALE è meglio!

I vantaggi del mangiare integrale e gli effetti collaterali della raffinazione dei cibi

Una sana alimentazione è il risultato dell'applicazione di alcune **semplici regole di igiene nutrizionale**: dal masticare accuratamente alla rotazione dei cibi, dal prevalente consumo di verdura e frutta alla riduzione drastica delle proteine animali.

Tra queste buone pratiche alimentari anche l'integralità dei cibi è di fondamentale importanza per garantire una migliore qualità della vita e una sostanziale azione preventiva verso le patologie del nostro secolo: obesità, diabete, ipertensione, infarti, ictus e persino alcuni tipi di tumore.

Il concetto di **alimento integro** riguarda prevalentemente il mondo dei cereali, comunemente utilizzati nella loro versione raffinata; sia consumati in chicco, sia nelle molteplici forme derivate attraverso la manipolazione delle loro farine (pane, grissini, schiacciatine, pasta, pizza e focacce).
Con la raffinazione vengono separate dall'alimento (che in natura si trova in forma integra in chicco) le fibre e con esse le proteine, le vitamine e i sali minerali che contengono.

In tal modo, una volta raffinati, queste proprietà vengono sostanzialmente annullate, lasciando il consumatore quasi privo di ogni vantaggio nutrizionale.

Ogni tipo di cereale ha poi combinazioni sempre diverse tra macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (minerali e vitamine). Per tale motivo **un consumo sempre alternato dei vari cereali** renderebbe la nostra alimentazione varia e ricca.

L'indice glicemico dei cibi integrali è notoriamente più basso; questo permette di avere una migliore regolazione glicemica da parte del pancreas attraverso l'insulina e di poterci sentire non solo più sazi, ma anche per più tempo.

Questo fenomeno porta a mangiare un po' meno e a mantenere il peso più stabile contrastando il sempre più dilagante problema del sovrappeso, in particolare tra i bambini e gli adolescenti.

Con l'abitudine di mangiare integrale, meglio se direttamente in chicco, ci si ritrova ad abbattere i fastidiosi abbiocchi post-prandiali, i cali di energia e gli scarsi livelli di attenzione tipici del calo di zuccheri nel sangue, indotti dalla sostanziosa risposta insulinica a seguito di un'ingestione corposa di cibi raffinati.

Grazie alla fibra insolubile inoltre, **si regolarizza il transito intestinale**, si contrastano disturbi come la stipsi, le infiammazioni delle pareti intestinali oltreché fenomeni putrefattivi e fermentativi tipici del "lavoro" batterico.
E chi manifesta problemi con la fibra al punto di sentire forti gonfiori, crampi o altri disturbi? Non è fatto per mangiare integrale? Deve sospendere e non riprovarci mai più?
La risposta è no, salvo che si soffra di patologie conclamate in atto, come rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn, diverticolite, ecc.
In questi casi, esclusi gli stati patologici citati, sarebbe indicato iniziare una più lenta rieducazione, un po' come si farebbe a livello motorio dopo un infortunio importante.

Non si inizia certo correndo, ma a piccoli passi, magari sorreggendosi fin dal principio su buone stampelle.
Si comincia con il mescolare ai chicchi raffinati piccole quantità di chicchi semintegrali, sfumando sempre più, col passare delle settimane, ad un'alimentazione prevalentemente o esclusivamente integrale, nel rispetto dei tempi indicati dal corpo e dalle reazioni fisiche che presenta.

Infine, se **il sapore** non fosse riconosciuto come buono, non preoccupiamoci troppo. Il gusto è un senso rieducabile.
Il cambiamento verso le buone pratiche della salute è come un investimento a risultato certo: subito ha un costo, che si paga con la giusta motivazione, ma poi i frutti di questo investimento si apprezzano per tutta la vita.

Giovani e benessere psicofisico:
FRUTTA E VERDURA COTTE O CRUDE?

Frutta e verdura sono essenziali per una dieta varia ed equilibrata: assicurano il giusto apporto di vitamine e minerali, aiutano a mantenere il peso forma e scongiurano il rischio di malattie croniche. Mangiarle regolarmente, inoltre, contribuisce alla salute e al benessere della mente e tiene lontano lo stress.

Dole ha diffuso un interessante studio condotto dall'Università di Otago, in Nuova Zelanda, e pubblicato su Frontiers in Psychology. L'indagine ha analizzato se i benefici che apporta all'organismo il consumo di frutta e verdura fresche sono i medesimi di quelli addotti dal consumo di ortofrutta lavorata industrialmente (cotta, essiccata o in scatola).

Lo studio ha riguardato 422 ragazzi tra i 18 e i 25 anni che, mediante un sondaggio online, hanno fornito informazioni sulle loro abitudini alimentari, distinguendo tra le porzioni di frutta e verdura consumate crude, cotte, in scatola ecc. E fornendo altresì informazioni sul loro benessere psicofisico (sintomi depressivi, ansietà, umore negativo, umore positivo, soddisfazione della vita, etc.) e sul loro stile di vita (attività fisica svolta, sonno, fumo, uso alcool, etc.). I risultati hanno evidenziato che i giovani che mangiavano frutta e verdura crude dimostravano un grado di soddisfazione e una salute psichica significativamente migliori di quelli che mangiavano gli stessi cibi lavorati.

Questo perché se la cottura in alcuni casi è preferibile perché potenzia l'efficacia di alcuni nutrienti, come ad esempio il licopene contenuto nei pomodori, in tanti altri riduce i benefici di sostanze idrosolubili sensibili al calore, come la vitamina C e B. Ne consegue che, in generale, è importante consumare anche frutta e verdura fresche ben lavate: croccanti da sgranocchiare e succose, sono l'ideale soprattutto durante la bella stagione!

Lo studio, in particolare, ha identificato i 10 alimenti top da mangiare crudi:

Banane
Berries
Kiwi
Mele
Agrumi
Carote
Pompelmi
Lattuga
Cetrioli
Verdure a foglia verde scuro

Sul suo blog, Dole offre numerosi consigli per preparare gustosi pasti e sfiziosi snack a base di frutta e verdura fresche. E pubblicati su Facebook e su YouTube, con i video Dole colorati e divertenti chi è a corto di idee può prendere spunto per realizzare ricette facili e veloci. Qualche esempio? Insalata di ananas, quinoa e cetrioli o Banana Dream Smoothie.

Rebitalia

COSMETICI
BIO-NATURALI
PER PARRUCCHIERI ED ESTETISTE

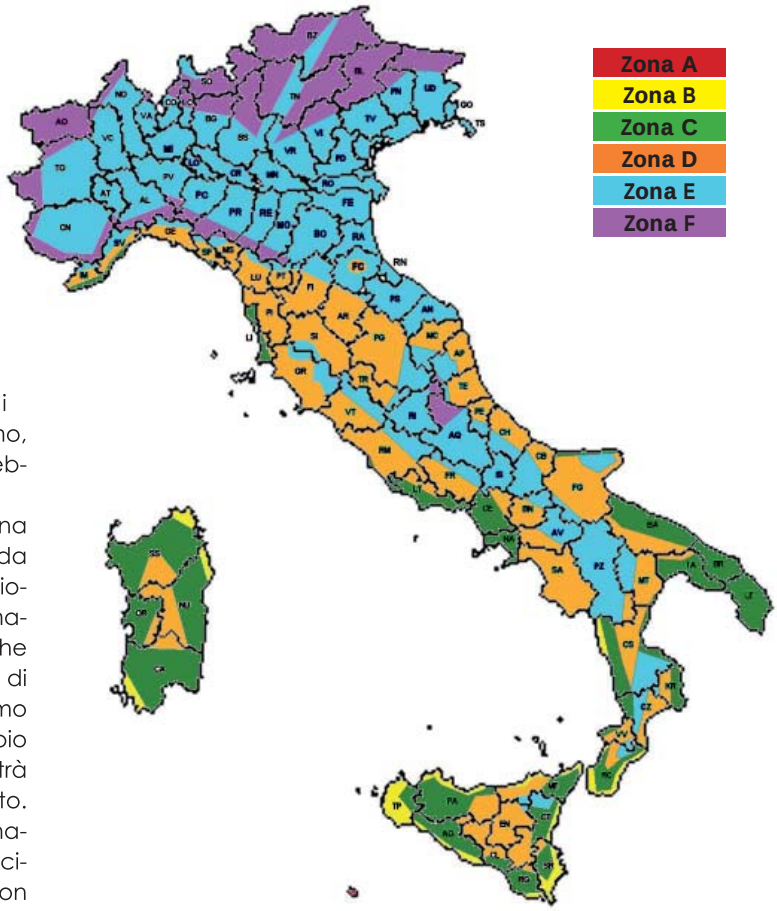
www.rebitalia.it

RISCALDAMENTO DOMESTICO

IN ESTATE RISULTA UN CONTEGGIO DEL RISCALDAMENTO DOMESTICO ANCHE A IMPIANTI SPENTI?

Col mese di aprile in tutta la Penisola è avvenuto lo spegnimento del riscaldamento di casa, eccetto per la Zona Climatica F, che non ha alcuna limitazione di tempo né di orario. Anche a impianti spenti esiste però il rischio che i ripartitori di calore possano conteggiare un consumo, a causa di alcune condizioni ambientali che potrebbero verificarsi in casa.
I ripartitori di calore misurano in maniera indiretta una stima del consumo dell'energia termica prodotto da ogni corpo scaldante; non effettuano una misurazione in parametri fisici ma utilizzano un algoritmo matematico proporzionale al calore emesso. Visto che il sistema di contabilizzazione misura la differenza di calore tra l'ambiente e il radiatore, se quest'ultimo subisce una variazione di temperatura, per esempio a causa dell'irraggiamento del sole, il ripartitore potrà rilevare la differenza e cominciare a registrare il dato. È quindi una situazione che può verificarsi quotidianamente in milioni di abitazioni in tutta Italia e può incidere sul portafoglio dei loro proprietari; se i dati non sono correttamente rilevati, si può arrivare a spendere fino al 5% in più sulla bolletta del riscaldamento (fonte Il Salvagente, dicembre 2017).

"Bisogna precisare che tale problematica è relativa solo ai sistemi di contabilizzazione indiretta che appunto utilizzano i ripartitori di calore su ogni corpo scaldante o radiatore e non alla contabilizzazione diretta che si fonda su principi di misurazione differenti ed è utilizzabile solo negli impianti caratterizzati da un unico circuito di alimentazione per ogni unità immobiliare" - afferma Luca Alberto Piterà, Segretario Generale di AiCARR, Associazione Italiana Condizionamento dell'Aria, Riscaldamento e Refrigerazione – "I ripartitori hanno una temperatura di inizio conteggio che dipende dalla loro tipologia e dalla presenza o meno del sensore di temperatura ambiente, ma è possibile che in condizioni in cui il corpo scaldante è irraggiato dal sole o esposto a un flusso diretto di aria fredda si verifichi un conteggio errato."



Da MCE Lab, l'osservatorio sul vivere sostenibile promosso da MCE – Mostra Convegno Expocomfort, giunge una importante indicazione per una attenta gestione delle utenze domestiche, così da escludere errate rilevazioni e pagare consumi non effettuati: per evitare il problema è fondamentale assicurarsi con il proprio amministratore condominiale che vengano effettuate due letture dei ripartitori di calore, la prima a valle della chiusura della stagione termica e la seconda a inizio della stagione successiva, accertandosi che eventuali conteggi rilevati tra le due letture non vengano rendicontati in bolletta. Le letture vengono trasmesse via radio in automatico dal ripartitore alla centralina (solitamente posta nel vano scale) o rilevate dal tecnico incaricato, ma è sempre possibile accedere ai propri dati dallo schermo del ripartitore (solitamente premendo il tasto centrale situato sotto la mascherina) che permette di visualizzare l'unità di riparto se programmato o l'unità di conteggio per i ripartitori non programmabili o non programmati.

Per tutte quelle località per le quali il DPR del 6 aprile 2013, n. 74 (art. 4) ha definito i limiti di esercizio degli impianti termici per la climatizzazione invernale, tali letture andranno effettuate secondo il seguente calendario:

- Zona A: dopo il 15 marzo e prima del 1° dicembre;
- Zona B: dopo il 31 marzo e prima del 1° dicembre;
- Zona C: dopo il 31 marzo e prima del 15 novembre;
- Zona D: dopo il 15 aprile e prima del 1° novembre;
- Zona E: dopo il 15 aprile e prima del 15 ottobre;

Mentre si rimanda a delibere assembleari per quanto concerne l'inizio e fine della stagione di riscaldamento per la Zona F.

SELENELLA CLASSICA PER TUTTI GLI USI

Selenella

Frutto di anni di ricerca e selezione, Selenella è un prodotto di eccellenza dalle caratteristiche inconfondibili:
Selenella **Classica, patata unica nel suo genere**, si distingue per il sapore ricco, di ottima consistenza.
Gustosa e versatile, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi.
Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali,
è ancora più preziosa perché fonte di selenio,
un antiossidante alleato della nostra salute.
Buona e di ottima consistenza, Selenella eccelle in ogni campo
prestandosi a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè.

Il profilo organolettico delle patate Selenella viene costantemente monitorato
e garantito attraverso analisi sensoriali periodiche e da un'accurata
selezione varietale che permette la migliore conservazione
e versatilità di utilizzo culinario.

Confezione da Kg 1.5 - kg 2.0 - kg 2.5
Prezzo consigliato al pubblico: a partire da € 1,99

CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ

Selenella è reperibile presso la Grande Distribuzione Organizzata
e nei negozi di ortofrutta.

Dott.ssa Elisa Vignali

Laureata in Biotecnologie molecolari e Industriali presso l'Università degli studi dell'Insubria

Biotecnologie e xenotrapianti

Allo studio nuove tecniche per il reperimento di organi e tessuti usando gli animali come potenziali donatori

Il corpo umano è una macchina straordinaria dal funzionamento tanto efficiente quanto delicato e regolato. Un danneggiamento grave degli organi o dei tessuti che lo costituiscono può rendere necessaria la loro sostituzione mediante un intervento chirurgico detto trapianto.

Nonostante la procedura sia invasiva per il paziente e il decorso post-operatorio complesso, **il trapianto rappresenta un'opportunità terapeutica** importante, in grado di garantire al paziente una durata e una qualità della vita superiore rispetto ad altre terapie ad oggi disponibili.

Affinché il trapianto possa essere effettuato, è necessario individuare per il paziente ricevente (iscritto in apposite liste di attesa) un soggetto donatore appropriato, che mostri cioè determinate caratteristiche di compatibilità genetica con il ricevente.
Alti livelli di compatibilità aumentano le possibilità di successo del trapianto, **abbassando il rischio di rigetto** (un fenomeno messo in atto da parte del sistema immunitario del paziente che provoca la distruzione dell'organo o del tessuto estraneo ricevuto durante il trapianto).

A seconda del tipo di donatore, il trapianto viene definito **autotrapianto** (donatore e ricevente coincidono, non sussiste quindi il problema della compatibilità genetica), **allotrapianto** (donatore e ricevente diversi ma appartenenti alla stessa specie) e **xenotrapianto** (donatore e ricevente appartengono a specie diverse).

Ad oggi, il reperimento di donatori (persone che scelgono su base volontaria non remunerata di donare in vita o post-mortem i propri organi o tessuti) resta un fattore limitante per la pratica di trapianti. Secondo i dati pubblicati dal Sistema Informativo Trapianti riferiti su scala nazionale all'anno 2017, il tempo medio in lista d'attesa per trapianto di rene è di 3,3 anni.

Per cercare di aumentare il numero di trapianti realizzabili, una parte della ricerca biotecnologica applicata al campo medico studia nuove tecniche per il reperimento di organi e tessuti **usando gli animali come potenziali donatori in xenotrapianti**. Tra i più studiati vi sono i suini: i loro organi hanno dimensioni comparabili a quelli umani e, non di secondaria importanza, la prospettiva di un loro futuro utilizzo in campo clinico è più favorevolmente accettata dal punto di vista etico (rispetto ad esempio all'uso di primati) se si considera che ogni anno decine di migliaia di capi vengono abbattuti per uso alimentare.

L'obiettivo della ricerca scientifica consiste **nell'aumentare la compatibilità genetica tra animale e uomo** (sfruttando ad esempio le più moderne conoscenze di gene editing ovvero "rimodellamento genetico" per creare animali geneticamente modificati) in modo da annullare il fenomeno del rigetto dell'organo trapiantato.

La trasmissione di malattie e infezioni all'uomo potrebbe rappresentare una problematicità connessa allo xenotrapianto. Per questo motivo, non solo vengono studiati test sempre più efficaci per individuare se l'animale donatore sia portatore di agenti patogeni, ma vengono anche messi in pratica degli specifici protocolli per la crescita degli animali in aree controllate dove l'esposizione ad agenti di rischio è minimizzata.

I vantaggi del ricorrere allo xenotrapianto sono molteplici: il numero di trapianti attuabili verrebbe incrementato per via di una **maggiore disponibilità di organi e tessuti**, inoltre, ottimizzando la compatibilità genetica tra uomo e animale, il numero di pazienti costretti ad assumere dopo l'operazione dei farmaci anti-rigetto potrebbe venire drasticamente ridotto.

La speranza è che, sostenendo la ricerca, possano intensificarsi gli studi in questo promettente settore.

di **Patrizio Tatti**
Direttore della unità operativa di
Endocrinologia e Diabetologia
della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

Malattie METABOLICHE: i nemici invisibili

La ricerca sta studiando come gli effetti di inquinamento e altre contaminazioni interagiscono con la genetica

È ormai indiscutibile che le principali malattie metaboliche abbiano causa genetica, ma di recente si sta affermando l'idea che altri fattori ambientali, oltre quelli ben noti dell'eccesso di calorie e dell'inattività fisica, possano spiegare l'aumento sorprendente di queste patologie. Nella ricerca del colpevole si è pensato all'**urbanizzazione** e alla **sedentarietà**, ad un ruolo dell'eccesso di merendine, di acidi saturi, di carboidrati, dello sciroppo di acero, ecc. Ma è ormai chiaro che c'è dell'altro.

I primi indizi sono venuti dalle osservazioni, in particolare in Cina, che il diabete tipo 2, la malattia metabolica e cardiovascolare per antonomasia, è in aumento nelle città e molto meno nelle aree rurali, il che punta alla presenza di pollutanti (contaminanti) nell'aria.

Gli studi sull'argomento sono stati indirizzati soprattutto all'ambiente extradomestico, ma non vi è ragione di pensare che i dati ottenuti non si possano applicare all'ambiente domestico.

Nella definizione di ambiente vanno incluse anche **situazioni stressogene ed emozionali**, infezioni, variabili economiche e socioculturali, infezioni di basso grado e contaminanti chimici ambientali. Ad esempio è noto che migliore è il contesto socioculturale, minore la prevalenza di diabete, e lo stesso vale per la condizione economica. Queste situazioni sono spesso intercorrelate per cui è difficile distinguere il ruolo individuale di ciascuna. Per esempio le persone di basso livello socioculturale ed economico vivono solitamente in ambienti più malsani, dove si accumulano i rifiuti urbani, e vicino a canali di scarico.

Per quanto concerne l'inquinamento ambientale è stato dimostrato **che molte tossine presenti nell'aria inducono diabete ed insulino resistenza**, l'alterazione dell'attività dell'insulina che provoca diabete e si associa ad obesità. Per una di queste tossine, la 2,3,7,8-tetrachlorodibenzop-Diossina, la capacità di indurre diabete ed insulino resistenza è stata dimostrata inequivocabilmente, almeno nell'animale da esperimento. Uno studio recente su sostanze definite POPs, acronimo inglese per Persistent Organic Pollutants, ovvero sostanze organiche non degradabili biologicamente o con processi chimici o fotolitici, che sono presenti nell'aria, nell'acqua e nella catena alimentare, ha dimostrato che queste sostanze sono in quantità molto superiori nei tessuti di soggetti obesi che nei normopeso.

Tra i POPs studiati c'erano 28 tipi di bifenili policlorinati e un pesticida, il pp'-dichlorodiphenyldichloroethylene (p,p'-DDE) che troviamo nel cibo. Per quanto sappiamo questi POPs sono, almeno in parte, prodotti di scarto industriale che provengono da paesi in cui le regole per le industrie sono scarse o inesistenti. Mentre esiste la possibilità di eliminare una certa quantità di queste sostanze, che sono solubili nel grasso, lavando accuratamente i vegetali, **è impossibile evitarli se si accumulano nel grasso animale.**

Uno studio ancora più allarmante viene dagli USA. Ricercatori della Washington University e della VA Saint Louis Health Care System in Missouri hanno calcolato che **1 su 7 nuovi casi di diabete viene causato dall'inquinamento ambientale**, ovvero 3,2 milioni di nuovi casi per anno su scala globale. Questi studiosi si sono occupati in particolare di una tra le più piccole particelle inquinanti, la PM 2.5, che sino adesso è stata implicata nell'aumento del rischio di cardiopatie, pneumopatie, nefropatie ed altre malattie ed ha certamente contribuito a causare circa 4,2 milioni di morti premature nel 2015. Questa particella è una mistura di materiale solido e goccioline liquide sospese nell'aria. Sono queste che spesso creano una sottile nebbia visibile ad occhio nudo. Questi ricercatori hanno analizzato 1,7 milioni di veterani senza diabete e hanno scoperto che all'aumentare dell'esposizione all'aria inquinata con PM 2.5, aumentava parallelamente il rischio di comparsa del diabete e di morte negli otto anni successivi. Ancor più preoccupante è il fatto che il rischio iniziava ad aumentare quando i livelli di PM 2.5 nell'aria eccedevano 2,4 microgrammi su metro cubo, quindi ben al di sotto del livello di 12 ritenuti sicuri dalla EPA (Environment Protection Agency degli USA) e quello del WHO (Organizzazione mondiale della salute) di 10.

Recentemente è nato un progetto congiunto tra Steno diabetes Centre e University College London, noto come "Cities Changing Diabetes" e ribattezzato "Diabete Urbano" che ha come focus ridurre l'uso dell'automobile e contrastare i fattori stressogeni, anche con provvedimenti architettonici. Ma fintantoché non si prenderanno provvedimenti importanti per impedire l'inquinamento industriale di cui abbiamo parlato, i risultati potranno solo essere modesti.

MISTER BABY Detergente Mousse

UN'INNOVATIVA FORMULA PIÙ DELICATA E INDICATA ANCHE PER LE PELLI PIÙ SENSIBILI

Il bagnetto è vissuto dai più piccoli come un momento di gioco, fatto di bolle, spruzzi e divertimento. Per offrire una detersione piacevole e allo stesso tempo sicura, Mister Baby propone l'innovativo Detergente Mousse. Piacevole e delicata come un abbraccio, la cleansing mousse firmata Mister Baby si prende cura della pelle delicata dei bambini in maniera efficace.

Ogni giorno, infatti, la pelle del bambino è sottoposta a piccoli stress che possono ridurre il livello di idratazione e protezione. Il Detergente Mousse Mister Baby è particolarmente indicato fin dalla nascita per la detersione di corpo e capelli. La sua soffice schiuma favorisce una distribuzione ottimale del prodotto sulla pelle del bambino, in modo pratico e veloce.

Il Detergente Mousse Mister Baby contiene l'innovativo complesso NMF7, un mix di 7 componenti attivi (alcuni naturalmente presenti nella pelle dei neonati), che aiuta a prevenire secchezza e irritazione, replicando le naturali azioni di idratazione e protezione del NMF (Natural Moisturizing Factor) della pelle del bambino.
Il Detergente Mousse di Mister Baby con NMF7 assicura un'azione delicata sulla pelle preservandone l'equilibrio e la naturale idratazione.

La formulazione estremamente delicata contiene tensioattivi extramild e produce una schiuma molto leggera, che rende il risciacquo più agevole.

Modalità d'uso: applicare sulla pelle bagnata e sui capelli con un leggero massaggio, risciacquare con acqua tiepida.

Dermatologicamente testato sotto controllo pediatrico.
I prodotti della linea Dermocosmetica Mister Baby sono in vendita in Farmacia e presso i negozi specializzati.

Adatto da 0m+
Formato: 200ml
Prezzo al pubblico consigliato: 7,50 €

Coccodé®
FIRENZE
AMORE PER I BAMBINI
www.coccode.com

Estetica

Dott.ssa Lombardo Loredana

Il MICROBLADING, cura di bellezza per le sopracciglia

Un'operatrice specializzata spiega questa tecnica che permette di migliorare un punto focale di ogni viso

Quanto sono importanti per una donna le proprie sopracciglia? Molto, se è vero che venivano curate fin dai tempi dell'antico Egitto, tanto che negli anni '60 le dive dell'epoca come Liz Taylor si sono ispirate alle sopracciglia di Cleopatra.

Le sopracciglia delineano l'occhio, dando una speciale allure allo sguardo, e per molte donne sono un tratto fondamentale del viso e della personalità, per ogni tipo di ovale, che va al di là degli stili e delle mode del momento.
Non sempre la forma perfetta corrisponde a quella naturale, oppure capita che nel tempo quella originaria si modifichi per varie ragioni, e soprattutto a causa di epilazioni sbagliate e metodi troppo "casalinghi".
In tutti questi casi ci si può avvalere di una tecnica speciale, e non invasiva per ricreare e mantenere la forma delle sopracciglia adatta al proprio viso: il microblading.

Che cos'è il microblading?
Per rispondere a questa e altre domande abbiamo parlato con **Ambra Castri**, dermopigmentatrice abilitata, esperta di bellezza e make up correttivo, che nel 2012 ha aperto a L'Aquila uno studio dedicato a queste nuove tecniche.

"Il microblading - spiega - rispetto al metodo tradizionale del trucco permanente effettuato con macchinetta, è una tecnica manuale, consigliata a tutti coloro che desiderano ridare una forma ed un effetto naturali alle proprie sopracciglia".
Viene utilizzata una penna speciale, munita di una lama con tanti microaghi usa e getta con la quale vengono tracciate delle microincisioni che introducono il pigmento sottopelle.

È pericoloso? Possono farlo tutti?
"È una tecnica assolutamente non invasiva, rivolta a persone di tutte le età, sia uomini che donne, per mettere in risalto gli occhi o, come accade spesso, per correggere alcuni tratti del volto o ancora per risolvere problemi come alopecie localizzate".
I pigmenti utilizzati in questa tecnica sono tutti atossici e ipoallergenici, sterili e conformi alla normativa europea (Resap 2008/1).
Ovviamente una sola seduta non basta, la tecnica necessita di alcuni ritocchi a cadenza solitamente semestrale.

La durata della permanenza del pigmento **varia dal tipo di pelle e anche dall'età anagrafica** (nei giovani solitamente il riassorbimento dei pigmenti è più veloce); anche l'esposizione solare gioca un fattore determinante, così come le lampade abbronzanti e le caratteristiche istologiche del cliente.

I costi sono variabili, secondo le richieste specifiche e dell'estensione della parte da trattare.

"È importante in ogni caso affidarsi alle mani di un professionista – conclude Ambra Castri - perché sono comunque interventi delicati e la qualità dei prodotti è fondamentale per avere una buona riuscita del trattamento. Essendo un lavoro di precisione e duraturo, è consigliabile rivolgersi a un professionista esperto invece che cercare solo il prezzo più basso, sinonimo a volte di scarsa qualità del lavoro e degli strumenti utilizzati".

CHLOE

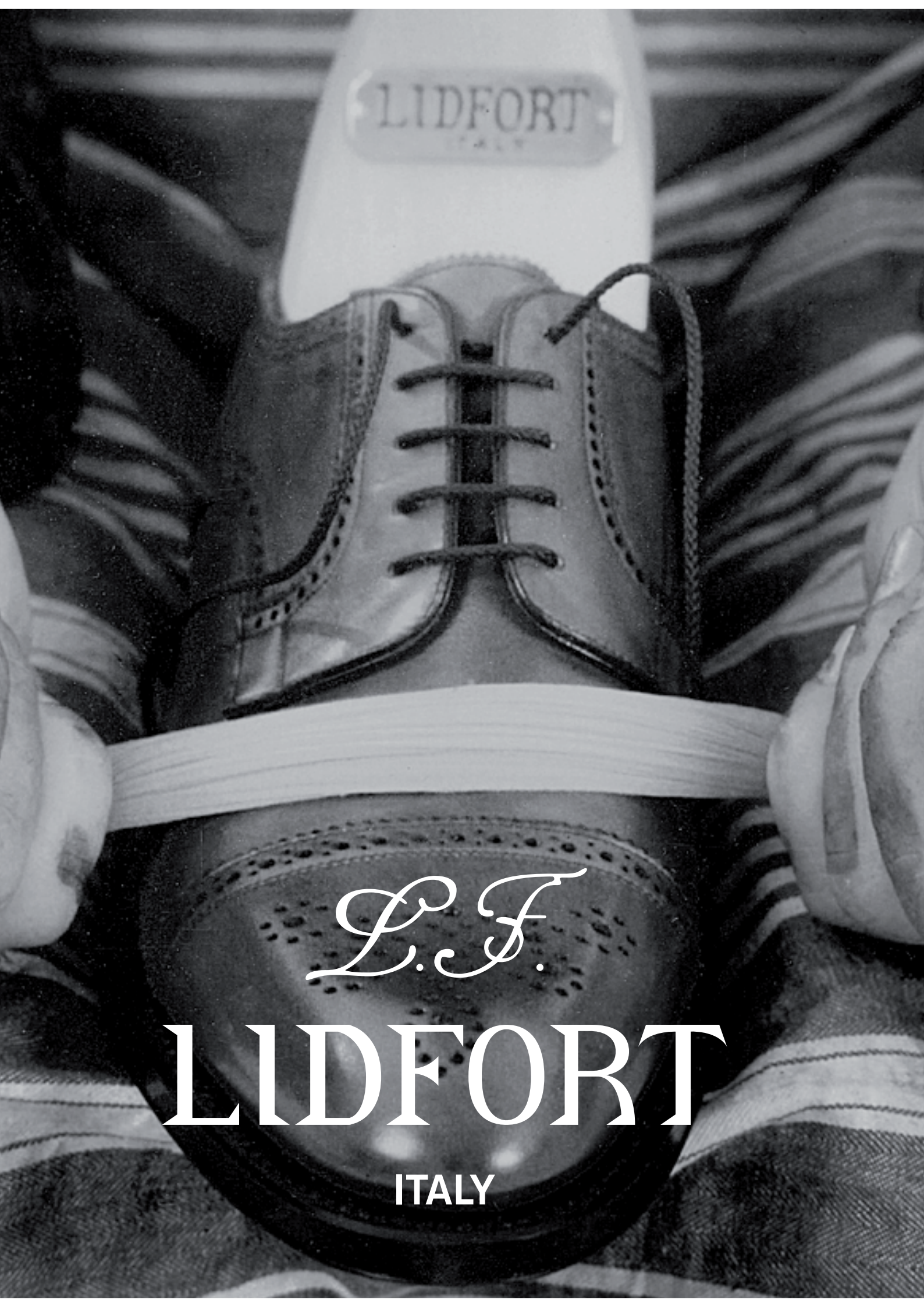
Il questionario che aiuta a scegliere il tuo contraccettivo

La scelta del metodo contraccettivo per una donna può essere difficile soprattutto a causa dell'ampia scelta disponibile al giorno d'oggi: esistono le pillole anticoncezionali in diverse varianti, i dispositivi intrauterini, il profilattico, la spirale, il cerotto, etc.

È sempre consigliabile farsi aiutare nella scelta dal proprio medico o ginecologo, non solo perché la maggior parte dei metodi contraccettivi richiede comunque "il via libera" da parte del professionista, ma anche perché scegliere il metodo adatto ad ognuno dipende da molti fattori, tanto che può essere difficile talvolta anche per lo stesso medico individuare il contraccettivo adeguato alla paziente e dare una risposta a tutti i quesiti.
È anche questo il motivo che ha spinto alla realizzazione di CHLOE (Contraception: HeLping for wOmen's choicE), un questionario validato da oltre 80 esperti ginecologi, medici e ostetriche provenienti da tutta Europa destinato ai professionisti e con lo scopo di facilitare il rapporto medico-paziente nella scelta del metodo contraccettivo da adottare.

COME FUNZIONA?

Chloe è composto da 24 domande suddivise in tre categorie: Paziente, Stato di salute e Metodi contraccettivi. Lo scopo del questionario, che verrà consegnato alla paziente dal proprio professionista di fiducia nel caso questi abbia deciso di adottarlo, è quello di aiutare nella scelta assicurando che il contraccettivo sia adatto anche ai bisogni della donna e al suo stile di vita oltre che alla sua salute e al suo ciclo mestruale. Per questo tra le domande verranno richieste anche le preferenze riguardo per esempio eventuali gravidanze, effetti desiderati dal contraccettivo, ciclicità delle mestruazioni, etc. In aggiunta a domande relative la salute della paziente, il questionario permette un'analisi a tutto tondo che permette la miglior scelta possibile rassicurando inoltre la donna di aver preso la giusta decisione e di aver soddisfatto tutti i suoi dubbi a riguardo.



L.F.

LIDFORT

ITALY

APP al femminile

Le 5 migliori categorie di applicazioni dedicate alle donne

In un mondo di applicazioni dedicate ai social network, ai giochi e allo shopping, ne esistono anche numerose davvero molto utili, alcune delle quali specialmente per l'universo femminile. Passando da argomenti più "frivoli" ad altri decisamente più seri, ecco i consigli per le applicazioni da scaricare sul vostro smartphone delle quali non potrete più fare a meno.

BEAUTY

Le donne che amano farsi belle e prendersi cura di sé potranno trovare utili applicazioni come **Ricette di bellezza**, che racchiude tantissime ricettine per la cura della pelle e dei capelli utilizzando prodotti naturali che si possono trovare al supermercato. **Skin Matters**, sempre dedicata alla cura di sé, è un'app che ti dà consigli su quali prodotti utilizzare per la tua skincare in base alla propria età e tipologia di pelle. **iStylist Makeover** e **ShadeScout** sono invece due app che ti permettono di inserire una tua fotografia e rispettivamente provare virtualmente nuovi tagli e colori di capelli e il makeup più adatto a noi.

SI, LO VOGLIO

Molte donne sognano il giorno del loro matrimonio fin da bambine, ma giunto il momento ci si rende conto che l'organizzazione non è affatto semplice! In loro aiuto però accorrono le app **Matrimonio** e **Il giorno del mio matrimonio**, utili per tenere sotto controllo inviti, spese, cose da fare e tempistiche, in aggiunta ad un simpatico countdown che scandisce i giorni che mancano al fatidico "sì".

CICLO MESTRUALE

Fino a pochi anni fa si utilizzavano i calendari e le agendine, oggi però queste utilissime applicazioni permettono di tenere traccia del ciclo mestruale in tutta comodità sul proprio cellulare. Tra queste troviamo **Clue**, **iPeriod Ultimate**, **Period Tracker**, tutte app che ti aiutano nell'individuare il tuo periodo fertile, il giorno in cui inizieranno le mestruazioni, in aggiunta alla possibilità di annotare il tuo stato psicofisico in quei giorni del mese: crampi, mal di testa, irritabilità, intensità del flusso e molto altro. Sullo stesso filone troviamo **Hormone Horoscope** che a seconda del giorno del tuo ciclo nel quale ti trovi e in base al livello ormonale, ti darà informazioni e consigli su come gestire al meglio tutti gli scombussolamenti dovuti agli sbalzi ormonali.

GESTIONE DELLA PILLOLA

Molto utile per chi assume contraccettivi orali, **My Pill** è un ottimo promemoria che ti ricorda di prendere la tua pillola giornaliera con una discreta notifica che si ripeterà anche se respinta per evitare di saltare l'assunzione. Questa applicazione permette anche di segnare di aver già assunto la pillola della giornata per evitare di prenderla due volte.

SICUREZZA PERSONALE

Essere donna è sicuramente molto bello ma purtroppo ha anche dei lati negativi come ad esempio la paura costante di andare in giro da sole, soprattutto la sera tardi, per paura di incappare in qualche malintenzionato. Per fortuna alcune app vengono in nostro aiuto, come **SecurWoman** che è collegata con una centrale operativa attiva 24/7 e che aiuta le donne nelle più svariate condizioni di pericolo e che comprende una community dove poter avvisare gli altri membri di un pericolo in una determinata area. E ancora, **Kitestring** che lancia l'allarme se l'utente non la disattiva entro un tempo prestabilito oppure l'app italiana **Siamo Sicure** che consente, tra le altre cose, di trasformare lo smartphone in una sirena.

piatto tipico
EMILIA-ROMAGNA

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

Ingredienti:

Lasagne Verdi all'uovo sfoglie 21
Parmigiano reggiano da grattugiare 250 g

Per il ragù alla bolognese:
Carne di suino macinata (molto grassa) 250 g
Manzo polpa tritata 500 g
Passata di pomodoro 250 g
Carote 50 g
Cipolle 50 g
Sedano 50 g
Latte intero 40 g
Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Vino bianco 250 g
Acqua 3 l

Per la besciamella:
Latte intero fresco 1 l
Burro 100 g
Farina 00 100 g
Noce moscata da grattugiare q.b.
Sale fino 1 pizzico

Preparazione:

Iniziare tritando finemente al coltello il sedano, la carota sbucciata e spuntata e la cipolla mondata fino ad avere circa 50 g per ciascun ingrediente, dopodiché farle stufare per una decina di minuti a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto, in un tegame preriscaldato con dell'olio. Quando il soffritto sarà ben appassito e il tegame asciutto, unire la carne di manzo macinata grossa ed il macinato di maiale, per poi far rosolare lentamente per una decina di minuti. Una volta fuoriuscita la parte acquosa e poi riassorbita, sfumare il tutto con i 250 g di vino bianco e, quando tutto l'alcol sarà evaporato, versare la passata di pomodoro. Aggiungere ora 1 l di acqua e un pizzico di sale, mescolare e lasciare cuocere a fiamma medio-bassa per un'ora. Aggiungere poi il secondo litro di acqua, mescolare e lasciar cuocere per un'altra ora e fare la stessa cosa con il terzo litro di acqua. Trascorse le 3 ore di cottura il risultato sarò denso e non troppo asciutto; regolare di sale e pepe, spegnere la fiamma, aggiungere il latte, mescolare e far riposare da parte il ragù mentre vi occuperete della besciamella.
In un pentolino versare il latte e farlo scaldare, mentre in un altro pentolino sciogliere il burro a pezzetti a fuoco dolce e, una volta sciolto, toglierlo dal fuoco e aggiungervi la farina setacciata. Mescolare energicamente con la frusta evitando la formazione di grumi e rimettere poi sul fuoco per far dorare. Quando il latte si sarà scaldato, aromatizzatelo con la noce moscata grattugiata e un pizzico di sale e unirlo poi al composto di burro e farina. Mescolare bene con una frusta a mano e far addensare a fuoco dolce fino a quando il composto sarà omogeneo e senza grumi, per circa 5-6 minuti.
Infine, per la composizione delle lasagne, in una teglia/pirofila da 30x20 cm distribuire uno strato sottile di besciamella su tutta la superficie, adagiare le lasagne e versare nuovamente un sottile strato di besciamella, uno di ragù e del Parmigiano grattugiato, avendo cura di ricoprire tutta la superficie della teglia. Procedere così, alternando lasagne, besciamella, ragù e formaggio, fino ad esaurire gli ingredienti e cuocere infine in forno statico preriscaldato a 200° per circa 25 minuti (oppure in forno ventilato a 180° per 15 minuti).

EMILIA ROMAGNA VITIVINICOLA

Con una produzione di 6 milioni di ettolitri di vino e una resa per ettaro che è la più elevata in Italia, l'Emilia-Romagna è una delle più grandi regioni vitivinicole in termini di estensione, con circa 60.000 ettari vitati, così distribuiti: 75% in pianura, 20% in zone collinari e 5% in montagna.

Caratteristica regionale è la distinzione di due diverse zone geografiche e culturali, l'Emilia più occidentale e la Romagna ad est; le due aree si distinguono anche per la produzione di uva e per i vini che se ne ricavano: l'Emilia è la patria dei Lambruschi, vini rossi frizzanti, mentre la Romagna produce prevalentemente vino fermo con le uve Sangiovese, Albana, Pignoletto e altre. Le due aree sono anche identificate da due Denominazioni di Origine Controllata e Garantita, il Colli Bolognesi Classico Pignoletto DOCG in territorio emiliano e il Romagna Albana DOCG in Romagna, in aggiunta a 23 Denominazioni di Origine Controllata su tutto il territorio regionale.

La storia della viticoltura e della produzione del vino in questa regione risale all'epoca preromana ed è legata al Lambrusco, la sua uva più famosa già citata da Plinio il Vecchio come prodotto dalle proprietà mediche. Attualmente, in tutta la regione, le forme di allevamento della vite tradizionali, quali Belussi, Alberata Emiliana, Pergola Romagnola, Doppio Capovolto, Cordone spezzato e Cortina Semplice si affiancano alle spalliere come il Cordone speronato, la GDC e il Guyot.

È in questa regione che troviamo il primo vino bianco italiano a ricevere il riconoscimento della Denominazione d'Origine Controllata e Garantita (DOCG), l'Albana di Romagna, utilizzato per la produzione di molti ottimi vini.

COLLI BOLOGNESI CLASSICO PIGNOLETTO DOCG:

Questa denominazione è applicata a vini prodotti con almeno il 95% di uve provenienti dal vitigno Pignoletto, nelle zone della provincia di Bologna e di Modena. Il Colli Bolognesi Classico Pignoletto DOCG è un vino bianco, secco fine, armonico e caratteristico, con note fruttate, speziate e floreali. È un vino che bene si adatta ad aperitivi e antipasti a base di salumi o formaggi giovani, oltre che a primi piatti e portate di pesce.

LAMBRUSCO DI SORBARA DOC:

Vino rosso interamente prodotto nella provincia di Modena, con un 60% di uve provenienti dal vitigno Lambrusco di Sorbara e il 40% uve del Lambrusco Salamino. Tra i Lambruschi del modenese è quello che solitamente si presenta meno carico in quanto colore, con profumazioni fruttate attraversate da sfumature di violetta che fanno onore al suo soprannome: il Lambrusco della viola.

COLLI PIACENTINI ORTRUGO DOC:

Il vitigno ortrugo è una tipologia autoctona dei colli piacentini da sempre diffusa in tutto il territorio e da sempre coltivata ma che fino agli anni '70 veniva utilizzata principalmente come uva da taglio. È un vino bianco dall'odore delicato e dal sapore secco con retrogusto amarognolo che si abbina bene con primi piatti di magro e con il pesce sia antipasti che secondi piatti.

Tutti al CINEMA

I FILM PIU' VISTI

OCEAN'S 8

TRAMA

Spin-off della trilogia Ocean's, il film ha come protagonista Debbie Ocean (Sandra Bullock), sorella di Danny e astuta truffatrice che vuole realizzare la rapina del secolo all'annuale Met Gala di New York. Per realizzare il suo piano ha però bisogno di mettere in piedi una squadra, che sarà formata da Lou (Cate Blanchett), Rose (Helena Bonham Carter), Daphne Kluger (Anne Hathaway), Nine Ball (Rihanna), Amita (Mindy Kaling), Tammy (Sarah Paulson) e Constance (Awkwafina). Le otto donne dovranno stare attente a non destare sospetti, soprattutto nei confronti di un curatore d'arte e di un broker assicurativo.

HEREDITARY LE RADICI DEL MALE

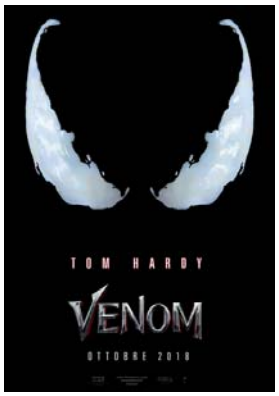
SKYSCRAPER

JURASSIC WORLD IL REGNO DISTRUTTO

LUIS E GLI ALIENI

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

OTTOBRE



4 Ottobre

VENOM

Dal medesimo universo di Spider-Man, protagonista di questo film è il simbionte alieno Venom che infetterà il corpo di Eddie Brock, un giornalista che sta indagando sugli esperimenti illegali della Life Foundation e del dottor Carlton Drake. Le due personalità condivideranno ora lo stesso corpo ed Eddie, oltre che ricevere capacità sovraumane, si ritroverà con un alter ego orribile e desideroso di violenza e sangue.

OTTOBRE

11 Ottobre

JOHNNY ENGLISH COLPISCE ANCORA

Terzo capitolo della divertente saga dell'agente segreto più imbranato e pasticcione della Gran Bretagna, Johnny English, in meritata pensione, verrà richiamato in campo per indagare su un hacker che ha rivelato, tramite un attacco informatico, i nomi di tutti gli agenti sotto copertura su suolo britannico ad eccezione di lui. Ancora una volta accompagnato dal suo compagno l'agente Bough, Johnny English dovrà superare le sfide della moderna tecnologia, settore nel quale non è particolarmente preparato.

OTTOBRE

25 Ottobre

HALLOWEEN

Sono passati 40 anni dagli omicidi dell'assassino Michael Meyers e per farne un documentario, mentre una troupe gli fa visita in prigione, lui riesce a fuggire. Il suo obiettivo è Laurie Strode, la ragazza, ormai diventata donna, che molti anni prima riuscì a salvarsi dalla sua furia omicida.
Dopo numerosi sequel, prequel e reboot, questo film è un seguito del primo Halloween che non tiene conto di tutte le altre pellicole realizzate per la serie.

OTTOBRE

31 Ottobre

IL PRIMO UOMO

Film biografico che racconta della vita e della carriera di Neil Armstrong che nel 1962 entrò a far parte della NASA e che dopo diverse missioni spaziali partecipò all'Apollo 11 divenendo, il 20 Luglio 1969 il primo uomo a mettere piede sulla Luna. Basato sul libro di James R. Hansen, la pellicola narra del costo e dei sacrifici per Armstrong e per la nazione che ebbe una delle missioni più pericolose della storia.

Rubrica

Oroscopo

ARIETE
21-3 / 20-4

Questo mese si prospetta impegnativo per chi è di questo segno: tra occasioni, incontri e appuntamenti non ti fermerai un attimo. Avrai una vita sociale molto ricca e anche per questo arriverai a fine mese un po' stanca. A rincarare la dose purtroppo c'è anche l'amore che ti darà qualche problemino.

TORO
21-4 / 21-5

Prima metà del mese fortunata in amore per questo segno: per chi è single non mancheranno le occasioni per fare nuove conoscenze e chi è in coppia invece godrà di un periodo sereno e felice. La fine del mese invece sarà per te occasione di relax e di ripresa dal periodo stressante appena trascorso.

GEMELLI
22-5 / 21-6

Periodo ricco di sorprese, gli astri ti regaleranno settimane di grande divertimento e di incontri interessanti. Ti sentirai energica e ottimista e affronterai ogni situazione in maniera positiva: lavoro, vita di coppia e rapporti con amici e famigliari.

CANCRO
22-6 / 22-7

Un mese che si prospetta abbastanza pesante per questo segno: ti sentirai affaticata e sempre bisognosa di riposo. A stressarti sarà anche il fronte sentimentale con forti incomprensioni con il partner che perdureranno fino alla fine del mese.

LEONE
23-7 / 22-8

Tutto il mese sarà caratterizzato dal tuo entusiasmo e voglia di fare che ti offriranno tante opportunità per fare conoscenza e visitare posti nuovi. L'unico neo che rovinerà questa atmosfera sarà una leggera tensione che ti farà innervosire ad inizio mese ma che passerà velocemente.

VERGINE
23-8 / 22-9

Un periodo sereno e rilassante ti aspetta, sentirai di poter fare ciò che vuoi perché non ti importerà più di quello che dice o pensa la gente. Di riflesso la tua salute sarà ottima e verso fine mese sarai piena di energie.

BILANCIA
23-9 / 22-10

Qualche incomprensione verso la metà del mese potrebbe abbatterti e tirarti giù di morale. Evita però di farti rovinare l'umore da queste situazioni e pensa alle cose positive che ti aspettano da lì a breve. Non mancheranno inoltre le occasioni per distrarti dai brutti pensieri.

SCORPIONE
23-10 / 22-11

In questo mese potresti sentire molto forti i morsi della gelosia, verso il tuo partner se sei in una relazione o verso il tuo interesse amoroso se sei single. Cerca di capire se hai davvero motivo di preoccuparti e vedila come una prova di fiducia verso il partner.

SAGITTARIO
23-11 / 21-12

Dopo la prima settimana del mese terminerà finalmente il periodo di litigi ed incomprensioni. Si prospetta un mese ricco di vita sociale in cui sarai sempre allegra e circondata da amici. Nella prima parte del mese avrai energia da vendere!

CAPRICORNO
22-12 / 21-1

Purtroppo ci sono delle difficoltà all'orizzonte in ambito sentimentale: dei piccoli attriti a lungo accumulati sfoceranno in una litigata con la tua dolce metà che però sarà solo passeggera e anzi, ne uscirete più forti di prima.

ACQUARIO
22-1 / 19-2

Per il periodo che viene è consigliabile non fare troppi piani ma vivere alla giornata: diversi equivoci e ritardi rischiano di compromettere i tuoi progetti. Sul lavoro occhio alle distrazioni che potrebbero farti commettere qualche errore, meglio aumentare la concentrazione

PESCI
20-2/ 20-3

Mese ricco di cambiamenti in vista: avrai voglia di novità e ti dedicherai a fare delle modifiche in casa. È previsto anche un bel recupero a livello fisico, hai deciso infatti di dedicarti di più a te stessa e fare tutto il possibile per sentirti al meglio.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

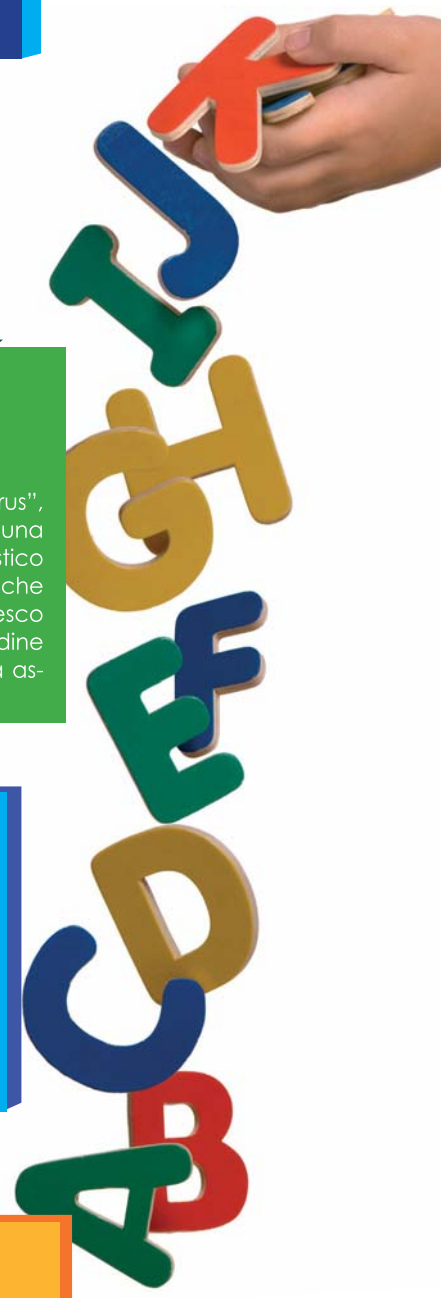
LUGLIO

CARMEN
Onomastico: **16 Luglio**
Colore: **Giallo** | Pietra: **Topazio**

È una variante del nome Carmela e ha origine ebraiche con il significato di "giardino, frutteto". Chàrmel è anche il nome di una montagna della Palestina che diede il nome all'ordine dei Carmelitani. L'onomastico viene festeggiato in memoria della Beata Vergine del Carmelo o del Carmine.

SAVINO
Onomastico: **11 Luglio**
Colore: **Blu** | Pietra: **Zaffiro**

Questo nome deriva dal termine latino "Sabinus" con il significato di "proveniente dalla Sabina" o "appartenente al popolo dei Sabini". Il suo onomastico viene festeggiato in ricordo di san Savino di Brescia.



AGOSTO

ALFREDO
Onomastico: **14 Agosto**
Colore: **Bianco** | Pietra: **Diamante**

Nome utilizzato da numerosi nobili inglesi, deriva dalle parole sassoni "Aelf" e "Raed" e prende il significato di "consiglio degli elfi". L'onomastico viene festeggiato in onore di Sant'Alfredo, martire e vescovo di Hildesheim nel IX secolo.

CLARA
Onomastico: **11 Agosto**
Colore: **Verde** | Pietra: **Smeraldo**

Questo nome deriva dal latino "clarus", con evidente significato, ed infatti è una variante del nome Chiara. L'onomastico è in ricordo di Santa Chiara d'Assisi che fuggì di casa per raggiungere Francesco d'Assisi alla Porziuncola e fondò l'ordine delle Clarisse predicando la povertà assoluta.

DONATO
Onomastico: **7 Agosto**
Colore: **Giallo** | Pietra: **Berillo**

Nome di origine latina con ovvio significato, è infatti solitamente dato ai figli maschi particolarmente attesi. L'onomastico ricorda San Donato vescovo di Arezzo, martire durante la persecuzione di Giuliano l'Apostata nel 352.

MARIANO
Onomastico: **19 Agosto**
Colore: **Azzurro** | Pietra: **Acquamarina**

Derivante dal latino "Marius" con il significato di "discendente di Mario", questo nome ha però un legame con la devozione verso la Vergine Maria in quanto il nome viene anche interpretato come "dedicato/appartenente a Maria".

SETTEMBRE

REGINA
Onomastico: **7 Settembre**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

L'utilizzo di questo nome proprio si diffuse inizialmente tra i primi cristiani, come riflesso del culto verso "Maria Regina [del Cielo]", uno degli appellativi della Madonna. L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Santa Regina vergine e martire presso Autun nel III secolo.

LUCE
Onomastico: **15 Settembre**
Colore: **Giallo** | Pietra: **Ambra**

Nome femminile che deriva dal termine latino "lux", letteralmente "luce", e che viene dato alle figlie con funzione augurale: rappresenta un'aurea luminosa e splendente per i suoi cari. L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Maria della Luce.

MAKE-UP CORRETTIVO

Correggere i difetti del viso senza la chirurgia

Indossare make-up è un modo per abbellire il proprio viso e per apparire al meglio di sé, ma può servire, utilizzando alcuni accorgimenti, anche per correggere dei piccoli difetti che non ci piacciono e vorremmo cambiare. Vediamo insieme come!

TEORIA DEI COLORI

Partendo dalla base del viso, la nostra pelle può presentare imperfezioni date dalla pigmentazione come ad esempio la colorazione scura delle occhiaie, rossori vari o un colorito spento. Il metodo per correggere questi difetti si basa sull'utilizzo dei colori complementari, ovvero i colori che si trovano ai lati opposti della ruota dei colori. Ad esempio sappiamo che il colore complementare del rosso è il verde, quindi per coprire il rossore della pelle l'ideale è utilizzare un correttore o un primer di colore verde. Ecco che in questo modo per sconfiggere il colore blu/viola dell'occhiaia utilizzeremo un correttore che viri all'arancio e per illuminare un incarnato spento (giallo/verde) utilizzeremo un primer violaceo.

LUCI E OMBRE

Così come per la pittura, anche sul viso è possibile utilizzare la tecnica delle luci e ombre per cambiare otticamente i volumi del viso. La teoria ci dice che le luci, che nel make-up corrispondono a colori chiari e illuminanti, andranno ad ingrandire, sollevare ed evidenziare, mentre le ombre, ovvero i colori scuri, andranno a nascondere e rimpicciolire.

Come usare questa teoria nella pratica? Il contouring è la tecnica che utilizza luci ed ombre per ridimensionare i volumi del viso applicando un colore scuro (in polvere o in crema) nelle zone che si vogliono affinare e un colore chiaro dove si vuole illuminare o ingrandire ed è utilizzato in moltissimi casi: assottigliare o allargare il naso, nascondere il doppio mento, rendere più asciutto un viso e alzare gli zigomi, correggere una fronte troppo alta, etc.
La stessa tecnica può anche essere applicata in maniera diversa sugli occhi per ingrandirli, rimpicciolirli o allungarli e in questo caso i prodotti da utilizzare saranno ombretti e matite. Per ingrandire un occhio piccolo è sconsigliabile usare la matita nera all'interno dell'occhio perché andrà a chiuderlo ancora di più, di contro una matita chiara (color burro o rosa carne) andrà ad illuminare e aprire lo sguardo. Allo stesso modo, applicare ombretti scuri sulla palpebra non farà che rimpicciolire l'occhio che invece, per apparire otticamente più grande, dovrà essere illuminato da un colore chiaro. La matita scura (nera o marrone) o l'eyeliner vicino alla ciglia invece, se applicate nella giusta maniera possono cambiare la forma all'occhio allungandolo, aprendolo e renderlo della forma che più ci piace.

Una volta imparata la teoria non ci resta che apprendere le tecniche giuste e la manualità che ci permettano di migliorarci e correggere quei difetti che non ci rendono soddisfatte del nostro aspetto, con il solo aiuto di un po' di make-up e qualche pennello.

Cosa andrà di moda questo AUTUNNO/INVERNO?

Siamo ormai purtroppo al termine della stagione calda e questo vuol dire addio shorts e sandali e benvenuti golfini e stivali! Direttamente dalle sfilate di New York, Londra, Milano e Parigi, vediamo insieme quali saranno i capi e gli accessori di tendenza nella stagione fredda 2018-2019.

CAPI

• ***MAGLIONI PREZIOSI E RICAMATI:***
Sulle passerelle quest'anno si sono visti sì i maglioni ma dai filati preziosi e talvolta con ricami, bruches e decorazioni in pietre e gioielli, possibilmente oversize a prendere il posto di giacche o cappotti.

• ***ABITO ANNODATO:***
Dalle sfilate di Elisabetta Franchi, Jacquemus e Carolina Herrera, abiti lunghi, fluidi e con un intreccio quasi sempre sul davanti.

• ***STAMPE E LOGHI:***
Resistono alle stagioni e, dopo la primavera-estate, le stampe e i loghi a decorazione di maglie e magliette arrivano fino alla stagione fredda e a dimostrarlo sono le passerelle di Gucci, Max Mara e Prada.

• ***PAILLETTES:***
Protagoniste delle sfilate milanesi, le paillettes si sono viste su abiti, pantaloni, camicie e accessori, sia in uno stile più casual nei capispalla di Max Mara, sia in eleganti abiti da tappeto rosso.

Anni '80

STILI E COLORI

• ***80'S:***
Torna prepotente la moda della decade più colorata e stravagante del secolo scorso, portandosi dietro maxi spalloni, arricciature, fantasie sgargianti, denim scolorito, macro ruches, lurex e lamé.

• ***ORO E ARGENTO:***
Anch'essi di influenza 80's, l'oro e l'argento si sono visti in total look in diverse sfilate con pantaloni skinny, stivali alti, camicie e tailleur.

• ***FLUO:***
Anche questa tendenza arriva direttamente dagli anni '80 e caratterizzerà la prossima stagione fredda: rosa shocking, verde lime e giallo acceso presenti alle sfilate di Moschino, Prada e Sportmax.

SCARPE E ACCESSORI

• ***MARSUPIO IN PELLE:***
Grande ritorno, il marsupio ha cominciato a riapparire già nella stagione passata, e in questa che sta arrivando lo vedremo non più in materiali tecnici ma in cuoio e colori naturali, da portare sopra a gonne o come cintura per chiudere i cappotti.

• ***STIVALI CUISSARDES:***
Gli stivali altissimi che coprono fino a ¾ di gamba, piatti o con un po' di tacco, tornano anche quest'anno dopo il successo dell'anno precedente, sia in pelle che ricamati in velluto.

• ***GALOSCE:***
Gli stivali impermeabili sono di grande tendenza per le giornate di pioggia e non solo, viste alle sfilate di Lacoste, Sportmax e Prada.

• ***SNEAKERS A CALZINO:***
Qualcuno ha già cominciato ad indossarle nella stagione passata ma non hanno ancora preso piede in maniera prepotente, ma nei mesi in arrivo saranno il must-have per uomini e donne come nelle sfilate di Alberto Guardiani che le propone in modello unisex.

Consigli di Lettura

IL CIELO È TUTTO NOSTRO

LUKE ALLNUTT

Rob Coates ha tutto ciò che avrebbe potuto desiderare: Anna, una moglie fantastica, la loro bella casa a Londra e, soprattutto, suo figlio Jack, che rende ogni giorno una straordinaria avventura.
Ma tutto cambia quando una terribile malattia irrompe nelle loro vite.
Ritrovatosi improvvisamente solo, Rob si abbandona a una spirale di disperazione e alcolismo, anche se nei momenti di lucidità cerca conforto fotografando i grattacieli e le scogliere che aveva visto con Jack. Ed è proprio da quelle foto che si dipana un filo di speranza, seguendo il quale Rob intraprende un viaggio straordinario all'interno di se stesso, alla ricerca del perdono e di un nuovo inizio.

Il cielo è tutto nostro è una storia di amore e sofferenza, ma soprattutto una storia piena di vita che entrerà nel cuore dei lettori che hanno affrontato gli ostacoli dell'esistenza. Un esordio travolgente e una testimonianza indimenticabile sul potere della speranza.

I NUOVI POTERI FORTI

FRANKLIN FOER

Senza soffermarci troppo a riflettere sulle conseguenze, nell'ultimo decennio abbiamo accolto con entusiasmo i prodotti e i servizi di alcune grandi aziende: facciamo acquisti su Amazon, socializziamo su Facebook, ci affidiamo a Google per ogni tipo di informazione e Apple ci fornisce gli strumenti digitali. Queste aziende ci hanno venduto (spesso regalato) la loro efficienza e le loro idee asserendo di voler migliorare la nostra vita e la diffusione della conoscenza, ma in realtà puntavano a un unico obiettivo: ottenere il monopolio assoluto del loro mercato. Espandendosi, questi nuovi poteri forti si sono proposti come difensori delle individualità e del pluralismo, ma i loro algoritmi ci hanno schiacciato in una condizione di assoggettamento e ci hanno privato della nostra privacy. Senza che ce ne accorgessimo, hanno fatto incetta di una merce molto ambita: i nostri dati personali. Chi siamo, dove abitiamo, cosa ci piace leggere, quali sono i nostri gusti sessuali e il nostro orientamento politico. I big mondiali della tecnologia sanno tutto di noi. Di più: pensano, scelgono e decidono per noi. Hanno prodotto un nuovo tipo di ignoranza e ci stanno guidando verso un futuro privo di autonomia e di libero pensiero. Per riconquistare la nostra individualità, è essenziale quindi smettere di lasciarsi sedurre acriticamente dalle loro lusinghe e comprendere i segreti del loro successo.
Con grande passione e una brillante vis polemica, Foer ci illustra la grande sfida cui siamo chiamati dalle big tech: raccontandoci le origini della Silicon Valley e i suoi stretti legami con la controcultura degli anni Sessanta, passando poi in attenta rassegna gli ultimi decenni fino ad arrivare ai casi clamorosi dell'elezione di Trump e dei recenti scandali che hanno scosso Facebook, ci offre gli strumenti per contrastare la loro crescente influenza.

EMILIANO BENGASI®
COUTURIER
2019 Collection
"Quando non c'è amore non c'è colore
non c'è forma, non c'è vita"
Caravaggio